Nr. 9 Wrzesień, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

VIII

Tłusta właściwość cery zasługuje na szersze omówienie nie tylko z powodu nieestetycznego wyglądu skóry twarzy już w początku rozwoju zmian łojotokowych, lecz głównie — z powodu częstej skłonności, usposabiającej do szeregu chorób skóry, po których pozostają nieraz arcyszpecące ślady. Powtarzam cechy charakterystyczne dla tłustej właściwości w przekonaniu, iż ułatwione będzie jej rozpoznanie oraz zrozumienie należytego zwalczania następstw. Oleisty połysk, rozszerzone, tłuszczem wypełnione pory, wągry i łuszczenie się żółtawo zabarwionej miazgi, w skład której wchodzą: tłuszcz, komórki naskórka i drobnoustroje tłuszczowe — oto objawy nadmiernie wzmożonej wydzieliny z gruczołów łojowych. Wspomnieliśmy, że do rozpoznania tłustej właściwości cery nie są wymagane wszystkie z wymienionych objawów, bowiem wystarcza już jedna cecha z kompleksu tłustej cery dla rozpoznania łojotokowej postaci zmian w skórze. Na sprawę łuszczenia się skóry winniśmy jeszcze zwrócić uwagę, ponieważ i sucha skóra okazuje często skłonność do łuszczenia się. Łuski naskórka suchej cery różnią się jednakowoż wybitnie swym wyglądem: stanowią one białe płatki lub biały drobny pyłek komórek nabłonka, podczas gdy na tłustej cerze napotykamy na tłustą, łuszczącą się żółtawo zabarwioną

miazgę. A zresztą — ułatwi rozpoznanie suchej właściwości cery brak objawów wymienionych podczas omawiania cech cery tłustej.

Nadmierna czynność gruczołów łojowych warunkuje wypełnienie porów tłuszczem, czego następstwem bywa ich rozszerzenie. Początkowo obserwujemy rozszerzone pory w linii środkowej twarzy, szczególnie na nosie, z czasem rozprzestrzeniają się one na całej twarzy, zwłaszcza jeśli przypadłość ta pogłębiana bywa nieracjonalnie dostosowanymi zabiegami oraz kosmetykami.

Prawidła naukowe raz ustalone nie są odwracalne; one rządzą się w obliczu naszych zasad. Postęp na polu ogólnej medycyny pchnął też i wiedzę lekarsko-kosmetyczną na niezwykłe wyżyny. Nie wolno nam przeto bezkarnie powracać do czasu, na którym ciążył chaos nielogicznej uniwersalności w dziedzinie pielęgnowania urody. Omawiając istotę tłustej właściwości cery, nie mogę pominąć wandalizmu praktykowanego przy pomocy szumnie reklamowanych kremów, rzekomo zbawiennych przy tłustej cerze, ba nawet — „o własnościach zwężania (!) porów". Grozą przejmuje lekarza myśl o wciskaniu w pory — wypełnione już nadmiernie własnym tłuszczem — sztucznego tłuszczu, a co gorsza — w ujścia gruczołów niezaatakowanych jeszcze łojotokiem. Następstwem takiego wandalizmu bywa rozsiewanie wągrów na całej twarzy, a jeśli przypadkiem zastosowany był krem z zawartością wosku lub trujących metali, nieuchronnym następstwem będą ropne krosty i czyraki, po których sino-czerwone plamy ustępują dopiero po zabiegach fizykalnych. Nie koniec na tem; po nieleczonych krostach tego rodzaju, pozostają ślady w postaci zbliznowaciałych zagłębień, podobne do blizn po ospie. Dziś zna wprawdzie kosmetologia metody szybkiego leczenia krost i innych wykwitów skóry twarzy, lecz fakt ułatwiony dziś uleczalności chorób skóry twarzy nie powinien nikogo wstrzymywać od zapobiegawczej higieny twarzy już w początku rozwoju objawów tłustej cery.

Z powyższych wywodów wynika jasno konieczność wystrzegania się wszelakich kremów u osób o tłustej właściwości cery.

A teraz kilka słów o wągrach. Pojęcia laików odbiegają w tym przedmiocie znacznie od rzeczywistości, stąd to pochodzi nieracjonalne postępowanie w „zwalczaniu" tej przypadłości. Utarło się nawet mniemanie, iż wągier jest „robakiem z czarnym łebkiem", co skłania do posługiwania się reklamą wychwalanymi, bezużytecznymi kosmetykami.

O wągrach, cystach, krostach, tudzież zwalczaniu tych nieestetycznych przypadłości — w jednym z następnych numerów.

(d. c. n.)

Dr. med. Fr. Z. (Warszawa)

NOWY, POTĘŻNY WRÓG ZDROWIA

Wobec znacznego postępu nauk lekarskich, zwłaszcza zaś jednego najnowszego ich działu, higieny zapobiegawczej, zdawaćby się mogło, że opanowaliśmy już wszystkie możliwe źródła chorób i niedomagań ludzkich, gdy tymczasem w ostatnich niemal latach pojawił się nowy nieprzyjaciel naszego zdrowia, nieprzyjaciel potężny i wielce szkodliwy, tem szkodliwszy, że nie zwalczany dotychczas żadnymi przepisami, nieprzyjaciel nie szczędzący żadnego mieszkania wielkich miast. Tym nowym wrogiem ludzkości, przemożnym i powszechnym, jest *hałas* miejski.

Zmuszeni żyć i pracować w mieście nie zdajemy sobie niemal zupełnie sprawy, że jednym z koniecznych warunków naszego zdrowia i owocnej, wytężonej pracy jest spokój. Przyroda nie znosi stałego hałasu, dzięki czemu i każdy człowiek tęsni do spokoju i czuje się tak fizycznie jak i duchowo źle podczas długotrwałego hałasu. Tymczasem dziś, nie zastanawiając się wcale nad przyczynami tego zjawiska, stwierdzamy niezbicie, że stajemy się co raz bardziej nerwowi. Już samo zmechanizowanie i przyspieszenie trybu naszego codziennego życia wpływa ujemnie na stan zdrowia naszych nerwów. Wskutek posiadania szybkich środków lokomocji w jakimś wyścigu stałym i pogoni, nie pozwalamy naszym zmysłom na odpowiedni wypoczynek. Tryb życia współczesny jest stanowczo za szybki dla naszego ustroju, który, jak to doświadczenie co raz jaśniej wykazuje, nie daje sobie z nadmiernym ruchem rady, szybciej się starzeje, prędzej zużywa. Najczęstszą niemal śmiercią ludzi miasta — jest „śmierć sercowa". Motor naszego życia, serce nie może nadążyć wymaganiom warunków mieszkaniowych i warunków pracy. Zbieganie i wybieganie na dziesiątki pięter dziennie zmusza nasze serca do nadmiernego wysiłku, co ostatecznie powo-

duje wyczerpanie i osłabienie mięśnia sercowego i co za tem idzie, upośledzenie ukrwienia mózgu i innych najważniejszych narządów naszego ustroju. Wskutek wzmożonego ruchu osłabione są już do pewnego stopnia nasze zdolności umysłowe, podniecone są tym samym nasze zmysły. Chcąc utrzymać się na powierzchni życia, szukamy sztucznych podniet, działających chwilowo jak haszysz, a w końcu sprowadzających wzmożone osłabienie fizyczne i nerwowe.

Do tego wytężonego ruchu dołącza się niezwalczony niczem nowy wróg — hałas, wciska się przez uszy do mózgu, huczy rykami rozpędzonych samochodów i zgrzytem tramwaiów, jazgocze szumem rozkrzyczanych ulic, dźwięczy tonami niedostrojonych głośników radiowych, psuje nasze nerwy od rana do póżniej nocy i od późnej nocy do świtu. Nawet muzyka, stworzona niegdyś przez człowieka dla kojenia nerwów, krzyczy dziś i wyje dźwiękami murzyńskiego jazzbandu, stwarzając miast słodkiej ciszy — krzyk.

Do ostatnich niemal czasów nie zajmował się hałasem ulicznym żaden ustawodawca. Człowiek, jako osobnik, jest wobec niego zupełnie bezbronny. Hałas wtargnął do biur w postaci stałego klekotu maszyn do pisania, do fabryk, do mieszkań prywatnych, a nawet do szpitali znajdujących się dziś niemal wszędzie w centrach miasta. Sen zdrowych, spracowanych, sen dzieci, sen chorych, nawet ciężko chorych, przerywany jest stale hałasem bezlitosnym, przenikliwym, niepokojącym. A przecież sen — to najlepszy, konieczny wypoczynek dla spracowanego mózgu, dla rozklekotanych nerwów.

Dziś zaczynają już powoli propagować w miastach „dnie ciszy“. Snać i prawodawcy i higieniści zobaczyli, że konieczną jest walka z tym nowym polipem, pożerającym nasz spokój i niszczącym nasze nerwy. Ale walka ta w dzisiejszym swym stadium jest jeszcze niedoskonała, jeszcze nie zorganizowana. Większość mieszkańców nie zna jeszcze powodów swego zdenerwowania i osłabienia psychicznego. Tam, gdzie powodu obu tych dolegliwości doszukać się nie możemy — będziemy pewni, że jest nim tylko krzyk, hałas i rozgardiasz miejski i że one niszcząc nasze nerwy, osłabiają naszą odporność duchową i skracają nam życie. One i wyziewy fabryk wielkomiejskich i przyspieszony tryb życia.

Anglicy, ci najbardziej higieniczni mieszkańcy Europy wynaleźli nowe prawo życiowe: „pracuj w mieście — mieszkaj na wsi”. W całej zachodniej Europie zostało prawo to wprowadzone w życie według możności każdego narodu. Ale nie każdy może uciec od hałasu miejskiego, chociaż narazie jedno jest tylko wyjście, skoro nie można naszych

miast uciszyć. I u nas już istnieje pęd ucieczki z miasta przed hałasem Wyjeżdżamy na wieś, do lasów na niedzielę, pozwalamy wśród szumu cichego drzew odpoczywać naszym nerwom, odpoczywamy umysłowo i nerwowo z utęsknieniem czekamy na uciszenie i oczyszczenie z hałasu miast. Bo bez ciszy w miastach nie może być mowy o zdrowych nerwach i zdolności do wytężonej pracy. A obie te sprawy związane są ściśle ze zdrowiem społecznym.

Dr. farm. Stanisław Krauze
Dyr. Działu Badania Żywn.
i Przedm. Użytku P. Z. H.

CZEM SIĘ ŻYWIMY?

IV

Jeżeli mleko skondensowane było przygotowane z mleka chudego, powinno się to na puszce wyraźnie w języku polskim zaznaczyć, a nie, jak się to nieraz obserwuje, w języku obcym np. angielskim. Jeżeli puszka konserw była nieszczelna, do wnętrza dostają się bakterie, które powodują niebezpieczną dla zdrowia fermentację gnilną, przyczem denko puszki wydyma się, tak, że „bombaża“ albo wcale nie ustępuje po ucisku palcem, albo też po odjęciu palca denko puszki znowu się wydyma. Jeżeli po ucisku palcem wydęcie znika, to puszka nie jest wybombowana, przylutowano tylko wadliwie denko puszki.

Mówiąc o przetworach rybnych, wspomnę o t. zw. „kawiorze wiślanym“. Naturalny *kawior* przedstawia ikrę jesiotra, jest produktem bardzo drogim (kilogram kawioru czarnego kosztuje około 130 zł.). „Kawior wiślany” — produkt sztuczny — sprzedawany w barach-automatach, przygotowuje się, albo z zabarwionej ikry szczupaka, albo z mieszanki, składającej się ze skrobi sago, pokropionej sokiem śledzia i cytryny, ponadto zabarwionej sadzą. Jeżeli „kawiorem wiślanym“ pociągnąć po papierze białym, to powstanie czarna plama sadzy. Produkty takie, jako fałszywie oznaczone, wprowadzające konsumenta w błąd, muszą ulec zakwestjonowaniu.

Czy żywność w Polsce może być *barwiona?* Niektóre artykuły nie mogą być barwione, np. mięso, ryby, wyroby mięsne i rybne, herbata, kawa, przyprawy korzenne, mleko, śmietana, śmietanka, oleje jadalne, miód pszczelny. W Warszawie napotkano w handlu barwiony miód, sprzedawany, jako „leczniczy“. Ocet i wino mogą być barwione karmelem, inne artykuły zaś — wyłącznie dozwolonymi w Polsce barwnikami, a tych mamy: 13 — naturalnych, organicznych i 30 — sztucznych, anilinowych. Te ostatnie muszą być zbadane w Dziale Badania Żywności i Przedmiotów Użytku Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie, poczem otrzymują Nr. rejestru, udzielany przez Ministerstwo Opieki Społecznej. Produkty barwione muszą mieć na etykietach wyraźny napis „barwione“, na etykietach wódek i likierów wystarcza umieszczenie litery „B“. Nie wolno żywności jaskrawo barwić, albo też barwić produkty, celem ukrycia ich złych własności.

Ponieważ wspominałem wyżej o *miodzie*, poruszę tutaj sprawę fałszowanego miodu, sprowadzanego w oryginalnych opakowaniach z Zaleszczyk, reklamowanego, jako miód wprost z pasieki. Okazało się, że miód ten nie jest sfałszowany ani dodatkiem mąki, ani syropu kartoflanego lub miodu sztucznego, a tylko dodatkiem wody. Konsument płaci drogie pieniądze za produkt małowartościowy.

Publiczność nieraz zadaje pytanie, czy wolno w Polsce używać chemicznych środków konserwujących. Przedewszystkiem podkreślić muszę, że w Polsce, jak i we wszystkich krajach zachodnio-europejskich, nie wolno używać do konserwowania żywności kwasu salicylowego t. zw. pospolicie „salicylu“, gdyż jest on w tym wypadku środkiem szkodliwym dla organizmu. Poniższa tabelka wykazuje, jakie środki konserwujące mogą być w Polsce stosowane, w jakich produktach i w jakich ilościach. Jakiekolwiek inne chemiczne środki konserwujące, w tabelce nie umieszczone są w Polsce niedozwolone.

Nazwa środka konserwującego	*Nazwa produktu konserwowanego*	*Dozwolona maksymalna ilość środka konserwującego*
Saletra	*Mięso i przetwory mięsne*	*0,3 g na 100 g produktu*
Azotyn sodu	*„*	*0,02 g „ „ „*
Dwutlenek siarki	*wino*	*0,4 g na litr*
	owoce suszone	*0,125 g na 100 g produktu*
	jarzyny suszone	*„ „ „ „*
Benzoesan sodu	*margaryna*	*0,2 g „ „ „*
	konserwy rybne	*0,1 g „ „ „*
	przetwory owocowe	*0,1 g „ „ „*
Kwas mrówkowy	*soki owocowe surowe*	*0,15 g „ „ „*
	syropy owocowe	*0,1 g „ „ „*

Brak polskiego kodeksu spożywczego i wielu rozporządzeń wykonawczych do ustawy żywnościowej utrudnia bardzo kontrolę, co umieją wykorzystać fałszerze. Z braku polskich ustaw musimy się nieraz posługiwać obcymi. Dotychczas nie mamy np. rozporządzenia o *occie*, dopiero w ostatnich czasach zaczęto opracowywać w Polskim Komitecie Normalizacyjnym warunki, jakim powinien odpowiadać ocet, jego gatunki i rodzaje, opakowanie, etykiety i t. p. Sprawa kontroli octu dlatego jest tak ważna, gdyż prawie w każdym gospodarstwie ocet jest używany. Należy podkreślić, że około 50% prób octu, zbadanych przez Zakład, uległo zakwestjonowaniu, gdyż nie wytrzymywały mocy, były brudne, barwione barwnikami anilinowymi zawierały pleśnie lub duże ilości węgorzyków octowych, których wężowate ruchy gołym okiem można łatwo zauważyć, obserwując butelkę octu pod światło.

Podczas lata *napoje chłodzące* muszą często ulegać zakwestjonowaniu, gdyż tylko na etykiecie mają pięknie wymalowane owoce, w napoju zaś niema ich ani śladu. Nasze lemoniady są to przeważnie roztwory kwasu cytrynowego lub winowego z syropem kartoflanym zamiast cukru, ze sztucznym zapachem zamiast owocu, a wszystko zabarwione barwnikiem anilinowym, co nie jest w dodatku zaznaczone na etykiecie. W roku ubiegłym stwierdzono, że 13% zbadanych lemoniad zawierało zamiast cukru sacharynę, która, jak wykazały niektóre badania, nie jest produktem obojętnym dla organizmu, gdyż utrudnia trawienie.

Stan *cukierków*, fabrykowanych w wytwórniach anonimowych, jest fatalny. Są one nieumiejętnie przygotowane, przeważnie nadmiernie barwione, opakowane nieprzepisowo. Według rozporządzenia Rady Ministrów z r. 1927 wszystkie produkty spożywcze, sprzedawane w opakowaniu, powinny mieć na etykiecie nazwę przedsiębiorstwa i jego siedzibę główną (adres dokładny nie jest wymagany). Dzięki temu przepisowi publiczność wie, jaki towar kupuje, a i kontrola ma ułatwione zadanie. Wytwórnie anonimowe do tego rozporządzenia się nie stosują, fałszują produkty spożywcze, pracują w warunkach niehigienicznych, bardzo często w mieszkaniu prywatnym, gdzie w 1—2 izbach

gnieździ się rodzina, składająca się 10 osób. Kontrola podobnych wytwórni, z powodu braku dokładnego adresu, jest utrudniona, a często zupełnie niemożliwa. Ostatnio stwierdziliśmy w Warszawie wypadek przygotowania ciastek ponczowych na denaturacie. Pomimo tych jaskrawych faktów, są ludzie, którzy mówią, że kontrola żywności w Polsce wogóle jest niepotrzebna.

Surogaty kawy (mieszanki cykorii, palonego żyta, jęczmienia, słodu, buraków i t. p.) powinny być w Polsce — zgodnie z obowiązującym dekretem Naczelnika Państwa z r. 1919 — zarejestrowane w Ministerstwie Opieki Społecznej, po uprzedniem zbadaniu w Państwowym Zakładzie Higieny. Produkt zarejestrowany powinien mieć na etykiecie napis: „Artykuł zastępczy — surogat, np. kawy. Sprzedaż i wyrób dozwolone. Nr. rejestru Ministerstwa Opieki Społecznej i data". Nieuczciwe firmy nie chcą surogatów rejestrować, piszą na etykietach: „etykieta zarejestrowana w Urzędzie Patentowym". Kontrolę nie obchodzi, czy etykieta z zastrzeżonym znakiem towarowym jest zarejestrowana, sam produkt powinien być zbadany i zarejestrowany, gdyż tylko taki daje gwarancję dobroci.

W handlu spotyka się często *czekoladę* zjełczałą, zepsutą, porażoną owadami lub gąsienicami szkodników i ich oprzędem. Nieraz fałszują czekoladę zapomocą dodatku tłuszczu kokosowego, używanego zamiast tłuszczu kakaowego, oraz za pomocą łupinek kakaowych. Ziarno kakaowe jest otoczone łupinką, którą po uprażeniu, przed zmieleniem usuwa się, jednak całkowicie usunąć jej nie można, nieznaczne ilości łupinki pozostają na ziarnie. Łupinki, jako produkt odpadkowy, powinny być spalane, nie mają one bowiem żadnej wartości odżywczej, gdyż organizm strawić ich nie może. Wielkie przedsiębiorstwa czekoladowe same wytwarzają sobie konkurentów, sprzedając małym firmom łupinki kakaowe, które po zmieleniu służą do wyrobu gorszych gatunków czekolady. Przy kontroli czekolady natrafiliśmy na ciekawe fałszerstwo, które najlepiej podkreśla, że i fałszerze umieją się posługiwać ostatniemi zdobyczami nauki. Na rynku spotkaliśmy czekoladę, przygotowaną z łupinek kakaowych. Ponieważ — jak zaznaczyłem — łupinki są niestrawne, konsument mógłby się uskarżać na dolegliwości przy trawieniu, chcąc temu zapobiec fabrykant-dobroczyńca dodał do czekolady fenolftaleiny, środka przeczyszczającego.

Łupinki kakaowe służą do fałszowania korzeni i przypraw. *Cynamon* jest fałszowany łupinkami, bułką, mąką i zaprawiany sztucznymi substancjami zapachowymi, przypominającymi aromatem naturalny cy-

namon. *Pieprz* fałszują bezwartościowymi chwastami np. nasionami sporku i szczawiku.

Chciałbym tutaj poruszyć jeszcze sprawę *herbaty*. Są to liście krzewu herbacianego, im młodsze i mniejsze, tem gatunek herbaty lepszy i odwrotnie. W handlu reklamowany jest „kwiat herbaciany", nie jest to jednak kwiat, lecz bardzo młode liście, pokryte szarymi włosami. Rozróżniamy 2 główne rodzaje herbaty: czarną — przefermentowaną i zieloną—niefermentowaną. Dla nadania herbacie lepszego aromatu Chińczycy dodają do herbaty kwiatów pachnących np. jaśminu, pozostawiają na pewien czas, poczem, gdy herbata nabrała przyjemnego zapachu, kwiaty obce usuwają. Przeciwko temu sposobowi produkcji niema żadnych zastrzeżeń. U nas ostatnio w prasie również reklamuje się herbatę aromatyzowaną, która jest jednak przeważnie produktem bezwartościowym. Proces aromatyzacji odbywa się w ten sposób, że gorsze gatunki herbaty, a często herbatę spitą, skupowaną w hotelach i restauracjach warszawskich, powtórnie się barwi i zwilża olejkami eterycznymi np. olejkiem bergamotowym. Jest to więc raczej perfumowanie, niż aromatyzacja. Perfumowanie takie budzi zastrzeżenie pod względem higienicznym. Odbywa się ono w ten sposób, że perfumujący zwilża sobie ręce olejkiem, a potem wciera go w herbatę, albo też rozpyla olejek ustami. Jeżeli pracę wykonuje osoba chora na gruźlicę otwartą, to herbata perfumowana może być źródłem zakażenia. W Warszawie spotkano wytwórnię, która perfumowała herbatę w ten sposób, że liście układano w balji, przekładano je szmatami zwilżonemi olejkami eterycznymi, balję przykrywano na noc płachtą podejrzanej czystości. Perfumowana herbata szybko traci zapach, a po naparzeniu zamiast przyjemnego aromatu nabiera często wstrętnego, odrażającego. Nie produkujemy olejków eterycznych, służących do perfumowania herbaty, musimy kupować je zagranicą, dlatego lepiej jest pieniądze te obrócić na sprowadzenie lepszych gatunków herbaty, których Polska

używa w bardzo nieznacznej ilości. W sprawie aromatyzacji herbaty Dział Badania Żywności P. Z. H. zajął stanowisko całkowicie negatywne. Podobny pogląd wygłosił — po przeprowadzeniu odpowiedniej ankiety — Związek Izb Przemysłowo-Handlowych. Perfumowanie herbaty nie może być uzasadnione ani pod względem higienicznym, ani ekonomicznym. Nie wytrzymuje krytyki argument, że biednemu konsumentowi też trzeba dać aromatyczną, pachnącą herbatę. Czyż nie lepiej mu dać dobry gatunek herbaty, który wcale sztucznej aromatyzacji nie potrzebuje, a równocześnie obniżyć cenę herbaty, w Polsce bezwzględnie za wysokiej? O ile — w porównaniu z r. 1928 ceny hurtowe żyta w r. 1934 spadły o 60%, mięsa wołowego — o 50%, mleka — 62%, to ceny herbaty — tylko o 18%. Gatunek herbaty, którego kg powinien kosztować około 30 zł., sprzedawany jest po 60 zł. Dużą rolę w tych sprawach odgrywa również snobizm publiczności, która kupuje jakiś gatunek herbaty, bo jest specjalnie drogi, a na etykiecie nosi napis „mieszanka królowej". Nieraz hurtownia reklamuje tanie gatunki herbaty, powołując się przytem na orzeczenia państwowych lub komunalnych pracowni badania żywności, co jest niedopuszczalne i musi być surowo karane. Dobre gatunki herbaty nie powinny mieć za dużo ogonków liściowych, gałązek i miału. Ilości gałązek i ogonków liściowych przekraczają nieraz w herbacie 70% jej wagi. Zafałszowania herbaty obcymi liśćmi, jak borówki, wierzby, tarniny, wierzbówki, jesionu, bzu, głogu, poziomki, jarzębiny są obecnie stosunkowo rzadkie.

Mówiąc o herbacie, należałoby wspomnieć o *matė*, herbacie Ameryki Południowej, uprawianej przez kolonistów polskich w Paranie, którzy wytworzyli gatunek na rynku amerykańskim specjalnie poszukiwany. Od dłuższego czasu są robione próby wprowadzenia matė na rynek europejski. Ponieważ sprawą tą interesuję się oddawna, zdaje mi się, że próby te nie powiodą się, gdyż Europejczyk za bardzo przyzwyczajony jest do smaku herbaty, a tymczasem smak matė jest odmienny, silniejszy, za bardzo cierpki. Nasze spożycie herbaty jest śmiesznie małe, na głowę mieszkańca wynosi rocznie około 60 g, tymczasem ilość matė, przypadająca na głowę mieszkańca Ameryki Południowej, dochodzi do 30 kg. Niema kraju, któryby spożywał jakiejkolwiek używki w takich ilościach. Według Małego Rocznika Statystycznego — 1935 r. — maksymalne spożycie najgłówniejszych używek w latach 1930—1933 na głowę mieszkańca rocznie wynosiło:

Nazwa używki	*Kraj*	*Ilość w kg.*
Kawa	*Dania*	*7,6*
Kakao	*Holandia*	*6,1*
Herbata	*Anglia*	*4,4*

Z opisanych tutaj fałszerstw widzimy, jak często konsument jest wprowadzany w błąd. Niestety trzeba przyznać, że konsument lubi być oszukiwany! Nieraz idzie na lep reklam, z których bezkrytycznie korzysta i które nietylko narażają go na straty materjalne, ale mogą mu przynieść uszczerbek na zdrowiu. Poniższy maleńki przykład niech to wyjaśni. Pod wpływem licznych artykułów nietylko w prasie naukowej, ale i codziennej, publiczność wie, że witaminy są niezbędne do utrzymania organizmu w równowadze. Gdy otrzymano w stanie czystym witaminę D — antirachityczną (przeciwkrzywicową) — wypuszczono ją na rynek, jako t.zw. specyfiki. Publiczność, nieuprzedzona o szkodliwym wpływie na organizm źle dawkowanej witaminy, stosowała ją w nadmiernych ilościach. Okazało się, że zaobserwowano przytem nadmierne osadzanie się soli wapniowych we krwi i występowanie sklerozy nawet u dzieci.

Z tego długiego, a zarazem pobieżnego przeglądu całego zagadnienia widać, że Państwo dbając o zdrowie swych obywateli — konsumentów i chroniąc ich przed wyzyskiem, musi organizować kontrolę żywności. Praca nasza jest ciężka, ale przyświeca nam piękny cel, bo pracujemy dla dobra całego społeczeństwa. Rezultaty naszej działalności niezupełnie są zadawalniające, ale jeżeli się zważy, że dysponujemy bardzo małym budżetem około 377.000 zł. rocznie, podczas gdy malutka Szwajcarja z $4^1/_2$ miljonami ludności przeznacza na kontrolę żywności około 2.300.000 zł., to przyznać musimy, że wyniki naszej pracy są duże. Dla dobra sprawy konieczne tu jest współdziałanie całego społeczeństwa, przedewszystkiem skoordynowanie współpracy organów kontroli żywności z kupiectwem i przemysłem spożywczym. Prowadząc konsekwentną walkę z fałszerstwami, opierając się na polskim kodeksie spożywczym, który ukazać się musi, możemy doprowadzić do zmniejszenia się liczby fałszerstw. Ilość sfałszowanych produktów wynosi w Polsce około 30% ogólnej liczby zbadanych artykułów, w niektórych okolicach na prowincji dochodzi nawet do 50%, podczas gdy w Szwajcarji — tylko do 10%.

Jeżeli chodzi o organizację kontroli żywności, to, ażeby stanąć w rzędzie państw kulturalnych, w Polsce mamy jeszcze wiele do zrobienia. Jest w nas jednak ambicja, aby postawić tę niesłychanie ważną kwestję na odpowiednim poziomie i dorównać państwom zachodnio-europejskim.

Rozumiemy dobrze, że im zdrowiej, racjonalniej będzie się odżywiała ludność, tem więcej zyska Państwo.

Dr. med. A. M. (Wilno)

O CZEM SIĘ NIE MÓWI...

Miłość jest podstawą życia jednostki i społeczeństwa. Człowiek winien poznać odwieczne prawa miłości. To poznanie uchroni go od błędów i nieszczęść. A błędy i wykroczenia przeciwko odwiecznym prawom życia mogą się zemścić okrutnie. Czynniki erotyczne są niezmiernie ważne dla rozwoju jednostki i społeczeństwa, a jednak niewiele się o nich mówi. Staje tu na przeszkodzie fałszywy wstyd i jakieś zupełnie nieuzasadnione obawy.

Istota miłości. Od niepamiętnych czasów poeci wznoszą hymny na cześć miłości. Na temat ten wiele pisano i rozprawiano. Jednak ścisłego określenia tego uczucia dotychczas nie ustalono. Możemy spostrzegać u osób bliskich przejawy miłości. Gdy sami jesteśmy opanowani przez to uczucie, wówczas nie jesteśmy w stanie ocenić istoty swych przeżyć. *Miłość wywołuje w nas upojenie i świat wydaje się nam wówczas takim, jakim byśmy chcieli go widzieć.* Zatracamy poczucie rzeczywistości. Niekiedy pociąga to za sobą przykre następstwa, jednak jest to najpiękniejszy wpływ miłości.

Psychologja naukowa dotychczas omawianego zagadnienia nie wyjaśniła. Poeci usiłowali przeniknąć tajniki tego uczucia. Wielki kompozytor *Wagner* uważa, iż „miłość jest najwyższym prawem życia“. Ciekawym jest następujące zdanie: „miłość jest wyzwoleniem z ciasnych ram własnego ja”. Liczne są usiłowania zmierzające do wyjaśnienia istoty miłości. Może najbardziej trafnym jest ujęcie *Szopenhauera*'a: „jest w tem coś nawskroś swoistego, gdy dwaj młodzi ludzie z głęboką i nieświadomą powagą spoglądają na siebie. W chwili tej usiłują przeniknąć i doznać się wzajemnie. To zastanowienie się jest przejawem ducha gatunku ludzkiego, który dąży do oceny właściwości osobników. W wyniku tego zastanowienia się powstaje wzajemna sympatja“.

Miłość powstaje w podświadomości i ujawnia się nagle napozór bez uprzedniego zastanowienia się. Tem uczucie to różni się od przyjaźni. Przyjaźń rozwija się stopniowo drogą przyzwyczajenia się po dłuższem obcowaniu. Żródłem miłości jest popęd erotyczny.

Zupełnie odmienną jest *miłość macierzyńska*. Wprawdzie uczucie matki dla dziecka również nazywamy miłością, ale zjawisko to jest zupełnie odrębne niż uczucie erotyczne. Miłość macierzyńska jest wyrazem poczucia łączności matki i dziecka. W miłości erotycznej zakochani dążą do duchowego i cielesnego złączenia się, zaś przyjaźń polega jedynie na duchowej harmonji wzajemnej. W ten sposób przyjaźń stanowi tylko połowę miłości. Znamienne są następujące słowa *Szopenhauer*'a: „tęsknota miłosna nie jest wyrazem potrzeb jednostki, lecz przejawem ducha ludzkości. Ludzkość zaś jest nieśmiertelna, jej dążenia są wieczne. Te wieczne dążenia kryją się w duszy jednostki". W tych słowach można znaleźć klucz do wyjaśnienia potęgi miłości i przyczyny wieczności. Jest to dążenie do wiecznego życia rodu ludzkiego. To dążenie do utrzymania gatunku przejawia się różnie w zależności od rozwoju kulturalnego i moralnego człowieka. Wprawdzie dążenie to wypływa z uczucia zmysłowego, jednak jest ono o wiele większe niż wyłącznie uczucie zmysłowe. Jeżeli nieświadome dążenie do utrzymania gatunku jest słabsze od popędów zmysłowych, wówczas uczucie erotyczne prowadzi do życia niemoralnego.

Niestety, często mylnie uważa się za miłość to, co jest tylko uczuciem zmysłowem. W świecie zwierzęcym niema miłości. To co u zwierząt wydaje się nam przejawem miłości, jest tylko wyrazem zmysłowości. Miłość człowieka rozwijała się wraz z rozwojem ludzkości. Dzieje miłości są zarazem dziejami ludzkości. Człowiek pierwotny niewątpliwie kochał inaczej niż człowiek współczesny. Dążenia duchowe były dla pierwotnego człowieka jeżeli nie zupełnie obce, to w każdym razie były one przelotne. Miłość uległa uszlachetnieniu tak samo jak ludzkość. Przejawy jej zmieniły się i wciąż ulegają dalszym przemianom. Należy sobie przypomnieć jak pierwotny człowiek musiał porywać dla siebie żonę, później musiał ją kupować. Dopiero po długim rozwoju miłość została wyzwolona z krępujących ją więzów, jak sprawy praktyczne, przesądy i t. d.

Przejawy miłości uległy zmianom, natomiast przyczyny i cele są zawsze te same u człowieka i w świecie zwierzęcym.

W każdej istocie żyjącej panuje nakaz utrzymania gatunku. Celem i przyczyną miłości jest dziecko. Dlatego też miłość jest czemś najpiękniejszym w życiu. *(d. c. n.)*

DROBIAZGI

Władze szkolne w Tokio donoszą, że średnia wielkość dziecka w wieku szkolnym w Japonii wzrosła o 2 cm, a waga o 3 kg, w porównaniu z dziećmi poprzedniego pokolenia.

*
* *

Dyrekcja policji w Bremie wydała zakaz palenia tytoniu i papierosów przez dzieci poniżej lat 16. Za nieprzestrzeganie przepisu rodzicom lub opiekunom dzieci grozi kara pieniężna do 150 marek.

*
* *

W lipcu roku ubiegłego minęła 50-ta rocznica pierwszego szczepienia przeciw wściekliźnie.

*
* *

Napoleon miał wybitnie wolne tętno. Puls uderzał mu zaledwie 48 razy na minutę.

*
* *

Liczba nerwów wynosi około 360—400 w każdej połowie ciała ludzkiego.

*
* *

Noworodek oddycha około 40 razy na minutę.

Dr. med. A. K. (Warszawa)

ODŻYWIANIE NIEMOWLĄT I DZIECI W MIESIĄCACH LETNICH

IV

Smoczek. Szkodliwe są długie smoczki, zaopatrzone w rurki gumowe, szklane lub ołowiane, które trudno oczyścić z pozostających w nich różnych śmieci, brudu, resztek gnijącego pokarmu. Najstosowniejsze są tylko smoczki zwyczajne w kształcie palca od rękawiczki, z otworem wielkości główki od szpilki, który to otwór można zrobić szpilką od włosów. Raz dziennie smoczek musi być wygotowany. Po

każdym użyciu należy smoczek wywrócić na drugą stronę, porządnie wymyć, potem albo osuszyć i trzymać na sucho w czystym przykrytym naczyniu, albo wrzucić do szklanki z czystą wodą z kwasem bornym lub solą i tak przechowywać do następnego karmienia.

Pożywienie dodatkowe. Kleiki, kaszki, jarzynki, owoce dobrze rozgotowane i dobrze roztarte mogą być dawane dziecku po 6 miesiącach. Zwyczaj karmienia dziecka przed rokiem przy stole tym, co starsi jedzą jest dla zdrowia dziecka bardzo szkodliwy. Rzadki kleik z ryżu lub kaszy owsianej, kaszka na mleku rozgotowana na papkę, jarzynki, a więc kartofle dobrze ugotowane, potłuczone i przetarte, wreszcie owoce ugotowane na kompot t. j. w wodzie z cukrem — oto jedyny pokarm do końca pierwszego roku. Obecnie lekarze zalecają w drugiej połowie roku sok z pomarańczy, z pomidorów, z marchwi, po małej łyżeczce od herbaty 3—4 razy na dzień, niekiedy również skrobane jabłka. Mięsa w pierwszym roku życia nie należy dziecku dawać zupełnie, nie ulega bowiem ono przetrawieniu i wywołuje często ostre cierpienia żołądkowe. Niektórzy lekarze nie radzą również dawać jajek. Kupowana siekanina w rodzaju kiełbas, czy salcesonów, nie powinna być nigdy dawana w pierwszych latach życia, jako zawsze ciężko strawna, droga, a niekiedy bardzo szkodliwa.

O kąpieli. Dla zachowania zdrowia dziecka nie wystarczy przestrzeganie zasad dietetyki. Aby niemowlę prawidłowo się rozwijało i uniknęło różnych chorób, konieczne jest zachowanie czystości koło dziecka. Tak samo niezbędne są stosowne łóżeczko i unikanie zetknięcia z osobami chorymi. Bliższe omówienie tych ogólnych zasad higieny przekroczyłoby ramy niniejszego artykułu, to też ograniczymy się jedynie do opisu kąpieli. Kąpiel jest dla dziecka koniecznie potrzebna. Nie tylko dla utrzymania go w czystości, ale i dla jego rozwoju.

Pierwszy raz należy wykąpać dziecko zaraz po urodzeniu i po podwiązaniu pępowiny. Następny raz dopiero po jej odpadnięciu, a więc po kilku dniach. Przez tych kilka dni zanim pępowina nie odpadnie trzeba dziecko zmywać czystą ciepłą wodą i czystą szmatką we wszystkich fałdach skóry, pachach i pachwinach. Szmatek takich nie wolno używać do czego innego, jak tylko do zmywania dziecka. W ciągu dnia w wolnej chwili należy ją codzień wygotować i wysuszyć. Wówczas będzie ona czysta, inaczej zaś taką szmatką można przenieść na skórę dziecka rozmaite choroby.

Dziecko należy wykąpać raz na dzień, najlepiej przed południem.

Kąpiel wykonywa się w ten sposób: najprzód przygotować do niej wszystko co potrzebne, a więc czystą wanienkę, szmatkę do zmywania, mydło, czyste suche prześcieradło, zasypkę, czystą świeżą bieliznę, jako to koszulkę, kaftaniczek i pieluszkę.

Wanienka do kąpieli może być drewniana (szaflik) lub blaszana. Kogo nie stać na to, może użyć zwykłych niecek, jak do ciasta, byle tylko były czyste i służyły *tylko do kąpania dziecka*, a nie jak to zwykle bywa, do prania bielizny brudnej. Po kąpieli należy wannę czysto wymyć i obrócić dnem do góry.

Wodę do kąpieli dobrze jest na wsi przed tym zagotować. Wody w wanience ma być tyle, aby w niej można było dziecko zanurzyć, podczas kąpieli należy podtrzymywać główkę lewą ręką. Do wanienki nie wkładać żadnych szmat ani pieluch!

Zanim się do wody dziecko włoży, trzeba sprawdzić czy woda nie jest za gorąca lub za zimna. Najlepiej zanurzyć w niej obnażony łokieć. W ten sposób łatwo wyczuć, czy woda jest dla dziecka odpowiednio ciepła. Twarzyczkę dziecka, uszy i oczy, trzeba zmywać osobno ciepłą wodą z głębokiego talerza, a nie tą z wanienki.

Głowę należy umyć po namydleniu szmatką dobrym tłustym mydłem i opłókać. Jest to bardzo ważna czynność, której matki często zaniedbują z obawy, aby czego dziecku nie uszkodzić. Tymczasem uszkodzenie takie jest niemożliwe, a pozostawiony brud na głowie dziecka narasta mu jakoby strup „ciemiączkiem" zwany. Jest to niechlujstwo dla zdrowia szkodliwe.

Dalej namydloną szmatką trzeba obmyć całe ciało, a na końcu wreszcie nóżki i rączki, których dłonie trzeba delikatnie rozewrzeć i mydłem umyć. Raz w tygodniu zaraz po kąpieli należy obciąć dziecku paznokcie, bo niemi nawet małe dzieci drapią się i kaleczą.

Ust w środku nigdy niemowlętom nie wymywać, gdyż można je łatwo uszkodzić.

Kąpiel dla dziecka należy przygotować w zimie koło pieca. Wykąpawszy, trzeba wyjąć dziecko z wody i otulić w cienkie, czyste, suche prześcieradło, a po wysuszeniu jego skóry zasypać ją odrobiną zasypki na szyji, w pachwinach i między nóżkami, aby nie wyprzało. Potem ubrać je w koszulkę, kaftaniczek i zawinąć je w pierzynkę. Głowę uczesać miękką szczotką.

Zasypkę dla dziecka można dostać w każdej aptece i jest to rzecz niedroga; 1 pudełko zasypki wystarczy na długi czas, jeśli tylko posypuje się jej niewiele, a starsze dzieci nie używają jej do zabawy. Dbała matka nie będzie zasypywać żadną mąką, gdyż jest to szkodliwe.

Zdrowe niemowlę. Jeżeli przestrzegać powyższych zasad higieny, wówczas niemowlę jest zdrowe i odporne na wszelkie choroby. Aby jednak móc rozpoznać już na początku wszelkie zaburzenia odżywiania, konieczna jest znajomość stanu organizmu zdrowego niemowlęcia. W ten sposób można będzie zawczasu zwrócić uwagę na wszelkie odchylenia od normy. Przedewszystkiem doniosłe znaczenie w tej mierze posiada *waga*. Waga zdrowego niemowlęcia nieustannie wzrasta. Waga w V-tym miesiącu podwaja się, zaś ku końcowi pierwszego roku — potraja się.

Skóra zdrowego niemowlęcia jest rumiana, sprężysta i błyszcząca, warstwa podskórna tłuszczu jest dość twarda, lecz nie nadmierna; mięśnie są twarde i zbite, co szczególnie uwydatnia się w okolicy pośladków i powłok brzusznych. Takie dziecko, jeżeli nie jest głodne, znajduje się w radosnym usposobieniu — co stanowi bardzo ważną oznakę zdrowia; dziecko takie z zainteresowaniem bez strachu rozgląda się wokoło. Śpi ono snem głębokim a spokojnym. Ciepłota ciała jest równomierna, różnica między ranną a wieczorną ciepłotą wynosi tylko kilka dziesiątych części stopnia; w ten sposób ciepłota prawie stale jest jednolita.

Stolec u zdrowego niemowlęcia bywa 1—2 razy dziennie, barwy żółtka, spoistości gęstej kaszki z kwaskowatym zapachem od fermentacji mlecznej.

Zielona barwa stołeczków świadczy o poważnych zaburzeniach, co wymaga natychmiastowej interwencji lekarza.

Waga dziecka. Najlepszym wskaźnikiem zdrowia dziecka jest jego waga. Każda matka dbająca naprawdę o zdrowie i rozwój swego dziecka winna ważyć dziecko regularnie raz na tydzień, lub przynajmniej raz na dwa tygodnie, sprawdzając w ten sposób, czy dziecko rośnie i czy przybiera na wadze tak jak powinno. Dziecko nowonarodzone waży średnio 3—3$^{1}/_{2}$ kg., choć są dzieci wyjątkowo duże, ważące do 5 kg. i więcej. Przez pierwsze 4 dni dziecku ubywa na wadze. Średnia waga dziecka zmniejsza się o $^{1}/_{5}$ kg. (200 gr.), następnie waga zaczyna podnosić się i około 10-tego dnia dziecko waży tyle ile po urodzeniu. W pierwszych dwu miesiącach życia waga dziecka zwiększa się przeciętnie o 200 gr. na tydzień, w trzecim 280 gr. Następnie przyrost jest stosunkowo mniejszy, w końcu 6 miesiąca dziecko waży 2 razy, a w końcu roku 3 razy więcej, niż po przyjściu na świat.

Jeśli matka po zważeniu widzi, że dziecku normalnie na wadze nie przybywa, trzeba koniecznie poradzić się lekarza. Nie można zapominać, że niemowlę nie umie powiedzieć co mu jest, matka zaś, patrząc tylko na dziecko, nie zawsze jest w stanie stwierdzić, czy dziecku czegoś nie brakuje. Waga wskaże jej nieomylnie to, czego oko nie spostrzega.

Odżywianie dzieci powyżej 1 roku. W sprawie odżywiania dzieci powyżej 1 roku ograniczymy się do najogólniejszych uwag, gdyż jest to temat bardzo obszerny. Po stopniowym odstawieniu dziecka do piersi ku końcowi 1-go roku, dziecko otrzymuje mleko krowie, później zamiast jednego posiłku z mleka, papkę z sucharków, mannę. Później podawać można jarzyny, szpinak i marchewkę w postaci dobrze przetartej. Niezwykle ważną rolę w dożywianiu dzieci, przechodzących na djetę normalną odgrywa mączka odżywcza *Ovomaltyna.* Zawierając bowiem wszystkie składniki odżywcze lekko strawne i łatwo przyswajalne, wzmaga łaknienie dziecka, poprawia szybko jego wagę i wzmacniając drogi pokarmowe, stabilizuje zdrowie dziecka. Bardzo dobrze działają na rozwój dziecka również owoce i jarzyny. Należy podawać je w postaci przetartej, lub wyciśniętego soku z pomarańczy, wiśni i śliwek. Ku końcowi II-go roku dziecku można dawać mięso. Od tego czasu odżywianie dzieci już staje się podobne do odżywiania osób do-

rosłych. Należy tylko unikać ciężko strawnych pokarmów. Mięso lepiej używać białe i gotowane, niż smażone.

Spożywanie owoców. Na szczególną uwagę zasługuje sprawa spożywania owoców. Surowe owoce można dawać dzieciom w umiarkowanej ilości, zawsze po *starannym uprzednim umyciu.* Najlepiej znoszą dzieci soki świeżo wyciśnięte z owoców i kompociki. Niebezpieczne jest picie wody po spożyciu owoców. Wielokrotnie zauważono, iż ciężkie choroby występują po spożyciu owoców wraz z wodą. Prawdopodobnie woda wywołuje napęcznienie błonnika, z którego składają się owoce, nadto występuje fermentacja i tworzenie się gazów, co wreszcie doprowadza do ciężkich następstw. Dużej ostrożności w porze letniej wymaga spożywanie wędlin i mięsa. Nie wolno latem spożywać potraw mięsnych przyrządzanych poprzedniego dnia, gdyż latem z powodu gorąca szybko występuje w mięsie gnicie.

Wnioski.

Z powyższych rozważań wynika, iż przestrzegając bardzo prostych zasad higieny można uniknąć u dzieci ciężkich chorób. Podane zasady są bardzo łatwe do przeprowadzenia, toteż każda matka i opiekunka dzieci winna dokładnie je poznać i wcielić w życie. W ten sposób kobieta spełni bardzo doniosły i zaszczytny obowiązek obywatelski.

Dr. med. St. W. (Warszawa)

KĄPIELE POWIETRZNE I SŁONECZNE

III

Sypianie przy otwartych, a w porze zimowej przy uchylonych oknach, datuje się wprawdzie już z okresu przedwojennego, ale dopiero masowy pobyt na froncie i sypianie na powietrzu potrafiło udowodnić dobroczynny wpływ stałego dopływu świeżego powietrza na zdrowie ludzkie. Musimy przytem pamiętać, że dorosły człowiek wdycha w ciągu

godziny około 480 litrów powietrza. W wydechanym powietrzu znajduje się 4% bezwodnika węglowego, czyli że w 480 litrach wydechanego powietrza znajduje się 20 litrów bezwodnika węglowego, w ciągu nocy zatem (8 godzin) wydecha człowiek około 160 litrów tego szkodliwego dla zdrowia związku. Jeśli zatem w małym pomieszczeniu sypialni znajdzie się ponad 0,15% tego związku normalnie, to powiększenie tej ilości o prawie sto razy przez wydechanie może przyczyniać się do powolnego zatruwania ustroju. Dużą rolę w odświeżaniu powietrza w mieszkaniu, a zwłaszcza w sypialni odgrywa *wentylacja*, czyli wymiana powietrza między izbą mieszkalną a powietrzem zewnętrznym. Wprawdzie wentylacja naszych mieszkań odbywa się stale przez szczeliny i szpary w oknach, drzwiach i przez ściany, oraz przez otwieranie otworów, jednak jest ona nie wystarczająca i należy ją zwiększać przez otwieranie lub uchylanie okien zwłaszcza nocą, tembardziej, że z powodu różnicy ciepłoty między powietrzem w mieszkaniu i na dworze — wymiana następuje znacznie intensywniej.

Nocna wentylacja wpływa dodatnio na samopoczucie *cierpiących na neurastenję* i *bezsenność*, działa dodatnio na ludzi starszych, doznających dolegliwości z powodu zmian *sklerotycznych w mózgu*, oddaje dobre wyniki ludziom cierpiącym na płuca, wpływa dodatnio na dzieci i młodzież, hartując ich ustroje. Popularyzacja tego taniego i pewnego czynnika zdrowia zasługuje ze wszechmiar na szerokie poparcie wśród najszerszych sfer społeczeństwa, zwłaszcza, że w naszym narodzie pokutuje cały szereg uprzedzeń na ten temat, że ludzie boją się popoprostu powietrza i uważają jesienne i zimowe przewietrzanie mieszkań za powód do przeciągów i związanych z niemi rzekomo chorób reumatycznych. Pamiętajmy, że wietrzenie mieszkań — to wprowadzanie do nich świeżego powietrza, jednego z najważniejszych czynników zdrowia.

Również pokutują u nas średniowieczne niemal przesądy na znaczenie *kąpieli słonecznych*, z drugiej zaś strony wytworzony wśród młodzieży zwłaszcza, pęd do nasłoneczniania zasługuje na specjalne omówienie. Otóż słońce jest najsilniejszym i wieczystym niemal motorem życia naszej ziemi. Jego promienie, zwłaszcza zaś najkrótsze, działają bardzo silnie biologicznie, a równocześnie bakteriobójczo. Obserwacja życia codziennego wykazuje, że bez słońca życie jest niemożliwe. Żółta cera górników, zmuszonych przebywać pod ziemią oraz ich anemiczny wygląd i krótkość życia, są jednym z dosadnych dowodów potrzeby nasłoneczniania naszego ciała. Również zwierzęta i kwiaty, trzymane bez słońca marnieją szybko i prędko giną. Trzeba przytem wiedzieć

że nasłonecznianie się przez szyby naszych okien jest nieskuteczne zupełnie, ponieważ życiodajne promienie pozafiołkowe nie przechodzą przez zwykłe szkło, a tylko przez t.zw. szkło kwarcowe.

O leczniczem działaniu kąpieli słonecznych wiedzieli już dobrze starożytni Grecy i Rzymianie, uprawiając gimnastykę na powietrzu, słońcu i nago *). Czasy średniowieczne, zwracające uwagę na zasady przyzwoitości, kazały ludziom wrócić w opięte ubrania i zamknąć się w murach mieszkań i dopiero słynny uczony francuski *Rousseau*, a za nim uczeni jego kraju zwrócili uwagę na lecznicze działanie promieni słonecznych i od nich to rozpoczęła się nowa era w lecznictwie wogóle. Należy zwrócić szczególną uwagę na to, iż kąpiel słoneczna odbywać się winna zupełnie nago, ponieważ nawet najcieńsze, jasne materjały pochłaniają przeszło 60% promieni słonecznych, zwłaszcza promieni czynnych leczniczo.

Kąpiel słoneczna, jakkolwiek jest potężnym czynnikiem leczniczym, nie może być stosowana „sposobem domowym", bez porady i badania lekarskiego. Zanim przystąpię do opisu racjonalnej kąpieli słonecznej, omówić pragnę pokrótce niebezpieczeństwa, wynikające ze stosowania kąpieli słonecznych w stopniu nadmiernym, względnie przez osoby, dla których słońce działać może zabójczo. Otóż bezwzględnie zakazane są *samowolne* kąpiele słoneczne osobom chorym na płuca i skłonnym do krwotoków. Obserwowałem bardzo wiele przypadków, gdzie gruźlicy po jednej kąpieli słonecznej dostawali krwotoków, bardzo trudnych do zatamowania, stan ich szybko się pogarszał, a niejednokrotnie stawał się beznadziejnym i nieuleczalnym. Jedna samowolna kąpiel słoneczna

*) *Gymnos* — nagi.

powodowała śmierć. Drugim czynnikiem, mogącym zakończyć tragicznie kąpiel słoneczną jest skłonność do porażeń słonecznych. Wprawdzie mało jest ludzi, predystynowanych do porażeń słonecznych. Stąd płynie konieczność zasięgnięcia porady lekarskiej u specjalisty lekarza-balneologa, który zalecić może powolne przyzwyczajanie się do kąpieli słonecznych. Trzeba bowiem wiedzieć, że porażenia słoneczne mogą wywołać nietylko natychmiastową niemal śmierć, ale niekiedy nawet długotrwałe i trudno uleczalne napady drgawkowe w rodzaju padaczki, a nawet zboczenie psychiczne. Otóż lekarz nauczy każdego indywidualnego dawkowania kąpieli słonecznych, bo kąpiel słoneczna nie jest prostem wylegiwaniem się na słońcu i nie może nigdy służyć tylko do opalenia się na brązowo lub czarno.

Kąpiel słoneczna winna odbywać się następująco: po zupełnem ochłodzeniu się należy rozebrać się do naga, o ile możności pod jakim daszkiem, poczem namaścić całe ciało oliwą, lub jeszcze lepiej maścią „*Percainal*" — *Ciba*, która chroni skórę przed zapaleniem i łagodzi naturalny odczyn normalnego zaczerwienienia. W początku stosowania kąpieli słonecznych radzi się naświetlać ciało częściami, zaczynając od nóg z obu stron, tułowia z przodu i z tyłu, przyczem głowa i oczy winne być zawsze chronione cieniem, lub jeśli to niemożliwe nakryciem białem i okularami ze szkła ciemnego. U osób wrażliwych powinno się zaczynać kąpiele słoneczne od stóp, podudzi, ud, przyczem czas naświetlania poszczególnych części musi być również ostrożnie dawkowany. Nie wolno naświetlać się kilka godzin z rzędu, lecz zaczynać od kilku minut. Należy również stanowczo unikać kąpieli słonecznych w skwarne południe. Tu brać powinniśmy przykład ze zwierząt tak domowych, jak i dzikich, które w południe kryją się w cieniu. Wszelkie nadużycia kąpieli słonecznych, tak w stosunku do czasu ich trwania, jakoteż i pory — mogą się zawsze ujemnie odbić na zdrowiu, tembardziej, że nikt z nas nie wie napewno, czy nie jest zagrożony gruźlicą.

(d. c. n.)

Dr. farm. Marja Bernerówna (Warszawa)

ZNACZENIE ODŻYWCZE I LECZNICZE SOJI

Nowoczesna medycyna coraz częściej stwierdza fakt, iż wiele dolegliwości wieku dojrzałego jak artretyzm, reumatyzm, przedwczesne zwapnienie żył, pewna ociężałość psychiczna i t. p. ma swą przyczynę w nadmiernem spożywaniu potraw mięsnych.

Dopóki organizm jest jeszcze młody i silny, daje sobie jakoś radę z nadmiarem ciężkostrawnych ciał białkowych, które w formie mięsa każemy mu przerabiać. Z chwilą jednak kiedy organizm zmęczony długą służbą, rzadko kiedy odpowiednio konserwowany nie przyswaja sobie ich w całości lecz pozostawia rezerwy, wówczas wydzielają się trujące fermenty, które zatruwają organizm, atakują organy trawienia, nerki, wątrobę i t. d. powodując t. zw. „choroby chroniczne".

Wskutek tego w ostatnich czasach, coraz częściej dają się słyszeć głosy za wprowadzeniem do spisu naszych codziennych potraw soji, która z powodzeniem zastąpiłaby przynajmniej w części nasze potrawy mięsne.

Soja z ogólnego wyglądu podobna jest do niskiej fasoli ogrodowej. Ojczyzną jej jest Azia Wschodnia a więc: Chiny, Japonia, Korea, Indochiny, gdzie od szeregu tysięcy lat stanowi ona podstawowe pożywienie wielomiljonowych rzesz ludności tych krajów. Ze względu na wielką wartość odżywczą i możność różnorakiego jej wykorzystywania bądź dla człowieka, bądź też jako pasza dla bydła a wreszcie w przemyśle, nazwana jest „rośliną świętą". Zawiera bowiem znaczne ilości białka (około 40%), tłuszczu 20%, niezmiernie cenne dla organizmu związki fosforo-organiczne (t. zw. fytyny), lecytynę w ilości 1,5—2%, sole mineralne jak fosfor, potas, magnez, enzymy i witaminy. Charakterystyczną cechą soji jest bardzo mała zawartość lub całkowita nieobecność skrobii w dojrzałych nasionach. Niedojrzałe wprawdzie mają po kilka procent skrobii, ale ta przy dojrzewaniu ziarna prawie całkowicie znika.

Ze względu na swe własności odżywcze soja jest znana nietylko w Chinach i Japonii, ale również od 40 lat w Ameryce, jest ona częstem pożywieniem ludności. Od 20 lat rozpowszechnia się również we Francji, Niemczech i Austrii. Wskutek braku zawartości skrobii soja w tych krajach jest podstawą pożywienia diabetyków (chorych na cukrzycę) w formie biszkoptów, sucharków i t. p.

Olej sojowy jest u nas już szeroko stosowany, jako wyborny tłuszcz do przyrządzania potraw, natomiast inne walory odżywcze tej rośliny są dotąd u nas mało znane i wskutek tego niedoceniane.

Tymczasem białko, zawarte w soji, jako roślinne, pozbawione związków purynowych (które przy utlenianiu w organiźmie dają kwas moczowy) łatwiej strawne od zwierzęcego a niemniej pożywne od niego mogłoby być podstawowym pożywieniem nietylko szerokich mas ludności ale i tych osób, dla których mięso jako pokarm jest za ciężkie np. dla chorych na artretyzm, reumatyzm, złą przemianę materji i t. p.

Z soji wyrabiać można szereg smacznych i pożywnych pokarmów, znanych już dobrze zagranicą jak: mleko sojowe, mleko skondenzowane, ser, mąkę sojową, chleb, ciasta, sosy, kawę sojową i t. d.

Dodać należy, iż od wielu tysięcy lat mleko sojowe odgrywa niemałą rolę w Chinach i Japonii. Ludność tych krajów bowiem nie używa mleka krowiego, ani jego przetworów, ale żywi się wyłącznie mlekiem przyrządzanem z nasion sojowych. Mleko to różni się smakiem od naszego mleka krowiego, jest bowiem mniej słodkie i ma smak surowizny (np. surowej fasoli, grochu).

Soja palona ma już i w Polsce zastosowanie jako t. zw. kawa sojowa. Silnie wyprażona w piecyku do palenia kawy, soja przybiera barwę brunatną, smakiem i aromatem przypominając kawę prawdziwą. Nie zawierając kofeiny, którą w dużej ilości posiada kawa prawdziwa, kawa sojowa może mieć duże znaczenie odżywczo-zdrowotne zwłaszcza dla chorych na serce.

Dokładne badania, wykonane nad jakością składników zawartych w soji wykazały, iż nie zawiera ona żadnych ciał trujących. Osoby, spożywające soję po raz pierwszy w życiu, nie doznawały po niej żadnych zaburzeń żołądkowych. Wręcz przeciwnie, doświadczenia ostatnich lat dowiodły, iż przetwory sojowe działają leczniczo w chorobach powstałych na tle wadliwej przemiany materji nietylko u starszych ale nawet u dzieci.

Wskutek dużej zawartości związków, bogatych w fosfor, który jest podstawowym składnikiem jądra komórkowego i tkanki nerwowej, soja może mieć duże znaczenie dla osób o osłabionym systemie nerwowym, dla dzieci i młodzieży, jako pożywienie, służące do ich rozrostu i normalnego rozwoju.

Mąka sojowa, przedstawia artykuł żywnościowy pierwszorzędnego znaczenia, gdyż jako tania i dostępna dla wszystkich, może dopełnić niemal kapustę i kartofle a więc same węglowodany. Mąka sojowa zagranicą, jest już oddawna stosowana do wypieku ciast i chleba. Ponieważ nie zawiera ona krochmalu, dlatego musi być mieszana ze zbożową, by ciastu nadać odpowiednią spoistość i elastyczność. Za-



zwyczaj stosuje się mieszaninę: 1 kg. mąki sojowej i około $^1/_2$ kg. mąki żytniej. Chleb wypiekany z dodatkiem soji ma o wiele przyjemniejszy smak i nie czerstwieje.

Z soji po umiejętnem przyrządzeniu uzyskać można szereg bardzo smacznych potraw. Nasiona soji jednak jak i innych roślin strączkowych należy gotować przez kilka godzin. Gdy woda jest twarda a nasiona starsze (2—3 letnie) i do tego mocno wysuszone, trzeba je przed gotowaniem wpierw namoczyć w ciągu 10—15 godzin w miękkiej lub przegotowanej wodzie a następnie gotować pod pokrywą na wolnym ogniu. Soja bowiem ma tę własność, że gotowana na dużym ogniu nie tylko nie mięknie ale twardnieje, oczywiście wskutek dużej zawartości białka. Soja wtedy jest ugotowana, gdy ziarno zupełnie w palcach się rozciera. Tak ugotowane ziarna soji, stosuje się do rozmaitych potraw. Zależnie od tego do czego mają być użyte, suszy się je, przeciera na mąkę lub w stanie wilgotnym rozciera na jednolitą masę, która służyć może jako podstawa do przyrządzania całego szeregu wymyślnych potraw.

Znaczenie soji jako pokarmu należycie ocenione, może odbić się dodatnio na zdrowiu ludności w Polsce.

Z wiekowych doświadczeń wynika, iż odżywianie w wysokim stopniu wpływa na charakter, usposobienie ludności danego kraju.

Jako przykład przytoczyć można Japończyków i Chińczyków. Ich pracowitość, wytrwałość, żywotność, z których to zalet znani są na całym świecie, pochodzi właśnie z żywienia się przeważnie potrawami przyrządzanemi z soji, z pominięciem ciężkostrawnych potraw mięsnych. Mimo tak wielu zalet, wiele jeszcze zapewne czasu upłynie, zanim soja zajmie należne jej miejsce w spisie naszych codziennych potraw. Uprzytomnijmy jednak sobie, iż kartofle dzisiaj tak powszechnie w Polsce uprawiane, zaczęły się rozpowszechniać dopiero w XVI wieku i wiele lat musiało upłynąć, zanim ludność nauczyła się je uprawiać, przyrządzać i to niewątpliwie kosztem wieloletnich prób, doświadczeń i zawodów.

Sprawa wprowadzenia soji jako codziennego pokarmu jest o tyle uproszczona, że istnieją już specjalne podręczniki, podające w przystępnej formie sposoby zastosowania soji w kuchni a nawet kilkadziesiąt przepisów na potrawy z tej rośliny.

ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGIENY

IX

Następnymi pionierami i badaczami bakteriologii, którzy idąc śladami *Pasteur*'a, założyli dalsze podwaliny pod zrąb nowoczesnej higieny są: *Pettenkofer* i *Robert Koch*. *Pettenkofer* zbadał sposób rozmnażania się cholery i tyfusu, stwierdzając, że powodują te choroby swoiste zarazki, które w pewnym stadium swego bytu rozwijają się po za ludzkim ustrojem. Twierdzenie to stało się podstawą badań, z których wynikło znalezienie związku pomiędzy specjalnymi właściwościami gleby i wody podskórnej ich związkiem z rozszerzaniem się epidemicznym obu tych strasznych chorób. Jako dalszy wynik tych badań — powstało rozwiązanie zagadnienia walki z tymi strasznymi epidemiami. *Pettenkofer* wykazał ponadto w swych pracach istnienie ścisłego związku między przemianą materii a odżywieniem, co dało znów powód do naukowych podstaw nowoczesnej nauki o pielęgnowaniu zdrowia.

Robert Koch zapoczątkowuje nową erę ścisłych badań bakteriologicznych, przyczem zupełna ścisłość badań jego pozwoliła na wyodrębnienie i obserwację poszczególnych rodzajów bakterii. Po zarodnikach wąglika, bakteriach ropnych ran odkrył *Koch* i opisał bakterie cholery i gruźlicy, czem zdobył nieśmiertelną sławę. Badaniami swymi dowiódł *Koch* istnienie bezpośredniego związku pomiędzy poszczególnymi rodzajami zarazków a określonymi chorobami. Wyniki doświadczeń tego wielkiego uczonego posiadają niezmiernej wagi znaczenie praktyczne w higienie osobistej i społecznej. Rozpadają się bowiem na dwie wielkie grupy: zapobiegania chorobom epidemicznym i ich zwalczania. Na obu tych polach dokonano w przeciągu kilku dziesięcioleci stokroć więcej, niż przed *Kochem* w ciągu wieków.

Następne badania bakteriologiczne określiły jako zasadnicze zadanie nowoczesnej higieny walkę ze szkodliwymi mikrobami i sposób ich usuwania z otoczenia człowieka, bez zmuszania ludzi do gwałtownych zabiegów zapobiegawczych. Wskazały one dla całego szeregu chorób drogi, jakimi wtargnąć mogą zarazki do ustroju. Nauczyły, że niektóre rodzaje mikrobów chorobotwórczych unoszą się w powietrzu w postaci

pyłków, osadzają się na ubraniu i przedmiotach otaczających człowieka, że inne początkowo wilgotne, schną równocześnie z plwociną czy innymi wydzielinami ludzkimi i zwierzęcymi i wchłaniane zostają wskutek oddechu do płuc, że inne rozwijają się w glebie, inne zanieczyszczają wodę i dostają się wraz z nią lub innymi pokarmami do naszego przewodu pokarmowego. Badania te wykazały, że zarazki chorobotwórcze są niezmiernie odporne na wszelkie wpływy szkodliwe i że po okresie mniemanej śmierci odżywają, dostając się do odpowiednich środowisk i powodować mogą swoiste epidemie, że mogą być przenoszone wiatrem, wodą, okrętami i pociągami w najbardziej odległe miejsca. Bakteriologia naucza higienę w jakich warunkach żyją pewne szczepy zarazków chorobotwórczych, wśród jakich okoliczności zamierają, a zatem również w jaki sposób należy w osiedlach ludzkich niszczyć bakterie i unieszkodliwiać je. Wiadomości te pozwalają ustawodawcom poszczególnych krajów na opracowanie zasad higieny, zdążających do zwiększenia zdrowotności wśród ludności kraju. Ponadto dziś już powstała przy Lidze Narodów w Genewie specjalna instytucja higieny międzynarodowej, która zbiera i rozpowszechnia pomiędzy narodami całego świata wyniki badań zakładów poszczególnych krajów — przyczyniając się tym samym do ustalenia zasad zdrowotnych całej ludzkości. Rozumie się jednak, że podstawą higieny społecznej była zawsze i pozostanie nadal higiena osobista, a głównymi jej zasadami są czystość i hart jednostki. Czystość i hart jednostki to najskuteczniejsza broń w walce z chorobami, to najpewniejsza tarczą przed zakażeniami wszelkiego rodzaju. Bakterie bowiem mogą się tylko tam zagnieżdżać i rozwijać, gdzie istnieje specjalna predyspozycja czyli osłabienie ustroju: odpowiednie wychowanie fizyczne i zahartowanie są najsilniejszymi oporami,

które człowiek sobie i bliźnim w walce z zakażeniami zapewnić może. Pragniemy w końcu przypomnieć jeszcze, że i medycyna, to znaczy lecznictwo skorzystało bardzo wiele z rozwoju higieny. Pierwszym, który z zasad bakteriologii wyprowadził praktyczne wnioski dla lecznictwa jest Anglik *Lister*, twórca t.zw. antyseptyki leczniczej, czyli przeciwgnilnego sposobu leczenia ran. Obok niego olbrzymie zasługi dla zdrowia ludzkości położył *Jenner*, twórca krowianki przeciwospowej, *Pasteur* — wynalazca metody zapobiegania wściekliźnie, oraz *Behring* zwycięski bohater w walce z dyfterytem. Ponadto głównie rozwojowi higieny zawdzięcza medycyna słynne powiedzenie, że: „łatwiej jest zapobiegać chorobom, niż je leczyć".

Nie wolno nam również, jako Polakom, zapominać, że i nasi lekarze-higieniści przyczynili się w znacznej mierze do rozwoju zdrowotności naszego kraju i postępów higieny. Trudnoby wyliczyć tu wszystkich na polu higieny zasłużonych, wystarczy wspomnieć choćby znaną powszechnie postać prof. *Bujwida* z Krakowa, ucznia słynnego *Pasteur*'a, prof. *Nitsch*'a i innych. Należy wiedzieć, że i nasze Władze Państwowe poświęciły wiele starań dla podniesienia higieny w naszym kraju, a Państwowa Szkoła Higieny z prof. dr-em *Szulcem* na czele i Państwowy Zakład Higieny należą do jednych z najlepiej wyposażonych instytutów tego rodzaju w Europie i zatrudniających najwybitniejszych naszych uczonych.

Wprawdzie kraj nasz, wskutek długoletniej niewoli nie posiada jeszcze odpowiednich urządzeń higienicznych, nasz lud nie korzysta jeszcze z cennych wynalazków na tym polu, ale z każdym niemal dniem stan ten się poprawia, każdy tydzień niemal przynosi zmiany na lepsze, a setki lekarzy-higienistów, lekarzy szkolnych i wojskowych wpaja w poszczególne grupy ludności zasady higieny, umiłowanie czystości, pęd do hartu, a tym samym kładzie zasadnicze podwaliny pod największy skarb Rzeczypospolitej — *Zdrowia Narodu*.

WALKA Z KALECTWEM

Co roku tysiące ludzi pada ofiarą wypadków przy pracy, tracą ręce lub nogi wskutek konieczności dokonania amputacji. W Polsce na samym tylko Górnym Śląsku rocznie około 35 robotników traci przy pracy kończyny górne lub dolne, a około 260 palce u rąk. Zarówno ze względów humanitarnych jak społecznych nie jest rzeczą obojętną,

czy ludzie ci, niejednokrotnie dzielni pracownicy i dobrzy fachowcy, zostaną wyrzuceni poza nawias życia gospodarczego, czy też zostaną z powrotem produktywnymi członkami społeczeństwa.

Zależy to, zdaniem prof. *Vertha*, wybitnego ortopedysty niemieckiego w dużym stopniu od rodzaju protezy zastępującej utracony narząd pracy. Niemcy, którzy posiadają w tej chwili 100.000 inwalidów bezrękich lub beznogich (w tem 60.000 inwalidów wojennych i 40.000 inwalidów pracy), rozporządzają w tym zakresie dużym doświadczeniem.

Obecnie są w użyciu trzy typy protez. Najstarszy z nich, który rozpowszechnił się zaraz po wojnie światowej, wykonany jest ze skóry na szkielecie stalowym. Drugi rodzaj protez, który udoskonalili zwłaszcza Amerykanie, sporządzony jest z lekkiego drzewa. W ostatnich czasach pojawił się nowy udoskonalony typ protezy, sporządzony z lekkiego metalu.

Praktyka wykazała, że pierwszy typ, stalowo-skórzany jest najgorszy. Jest on przedewszystkiem za ciężki. Wprawdzie żywa noga ludzka waży 8 kg, lecz wskutek amputacji zniszczone zostają mięśnie i ich dogodne przyczepy, tak że noszenie protezy o tym ciężarze jest bardzo uciążliwe. Proteza drewniana waży $2^1/_2$ — 3 kg, z lekkiego zaś metalu tylko 2 kg. Jest to duży postęp.

Ujemną cechą protez stalowo-skórzanych jest także okoliczność, że prędko ulegają zniszczeniu pod wpływem potu i wymagają częstych napraw. Trudno jest również utrzymać je w należytej czystości i wydzielają wskutek tego niemiłą woń.

Droższe protezy drewniane są daleko wygodniejsze i trwalsze. Nie psują się, łatwiej utrzymać je w czystości.

Proteza z lekkiego metalu jest niewątpliwie najlepsza. W przeprowadzonej wśród inwalidów ankiecie 87% było „zachwyconych“, „bardzo zadowolonych“ i „zadowolonych“ protezami z lekkiego metalu. Dają się najlepiej dopasowywać, nie psują się, nie są wrażliwe na pot, można je łatwo czyścić. Są lekkie i wygodne. Niestety są stosunkowo drogie. Dlatego też prof. *Verth* domaga się scentralizowania produkcji protez z lekkich metali w dużych zakładach, w celu obniżenia kosztów produkcji i udostępnienia zdobyczy techniki wszystkim inwalidom pracy.

Jest to akcja o doniosłym znaczeniu społecznym, która powinna rozbudzić zainteresowanie także w Polsce.

OCHRONA OCZU PRZY PRACY

Ochrona narządu wzroku przed urazami i chorobami w czasie pracy jest jednem z ważnych zagadnień higieny i bezpieczeństwa pracy. Oko jest bowiem narządem, bez którego człowiek przy pracy obejść się nie może, a złe funkcjonowanie tego narządu naraża robotnika na nieszczęśliwe wypadki i kalectwo.

Do najbardziej niebezpiecznych zawodów pod względem narażania oka należy w Polsce górnictwo, w którem 2,2‰ zatrudnionych ulega urazowi oka, dalej hutnictwo i kamieniołomy (1,6‰) i przemysł budowlany (1,4‰). Dość duży odsetek urazów oczu daje również przemysł drzewny, oraz komunikacja i transport.

Wśród zawodów, wymagających znacznej sprawności narządu wzroku, należy wymienić — poza pracą umysłową, o typie czysto wzrokowym — przemysł poligraficzny i konfekcyjny, oraz przemysł chemiczny i górniczy, gdzie narząd wzroku bierze bardzo czynny udział w pracy,. bądź też ma duże znaczenie dla bezpieczeństwa pracy.

Poszczególne schorzenia oczne ograniczają zdolność człowieka do pracy i mogą narazić na poważne niebezpieczeństwo nietylko jego samego, lecz i otoczenie. W wielu wypadkach upośledzenie wzroku nie zostaje przez robotnika zauważone, o czem świadczy fakt, że do okulisty zgłaszają się nieraz pacjenci z prośbą o szkła, wówczas gdy lekarz stwierdza już u nich ślepotę jednego oka. Często też dopiero wypadek lub katastrofa skierowuje robotnika do okulisty.

W związku z tem nasuwają się następujące postulaty praktyczne:



1. w tych gałęziach przemysłu, które narażają narząd wzroku na urazy, należy chronić oczy zapomocą okularów ochronnych i dołożyć starań, aby robotnik miał zapewnioną w razie wypadku, szybką i fachową pomoc,

2. w tych natomiast gałęziach przemysłu, które wymagają dużej sprawności oka, bądź też tam gdzie od dobrego wzroku zależy bezpieczeństwo ludzkie, należy dobierać ludzi zbadanych uprzednio przez okulistę i stworzyć im możliwie najlepsze warunki pracy wzrokowej (dobre oświetlenie).

JAK ODPOCZYWAĆ PO PRACY UMYSŁOWEJ?

Praca umysłowa jest wysiłkiem ciężkim i wyczerpującym dla systemu nerwowego. Kto chce zachować sprawność władz psychicznych i świeżość umysłu powinien dobrze wyzyskać czas wolny po pracy. Powstaje pytanie, jak powinien pracownik umysłowy spędzić wolny dzień po pracy; czy wstrzymać się zupełnie od wszelkich czynności intelektualnych i poświęcić się wyłącznie rozrywkom fizycznym, czy też w inny sposób zorganizować odpoczynek.

Zadaniem odpoczynku jest nietylko odnowienie zużytej energii psychicznej, lecz także wzmożenie ogólnego jej zasobu i jakości. Trzeba bowiem pamiętać, że do pracy nie wystarczy sam zasób energii, konieczna jest także określona jej jakość, którą moglibyśmy nazwać „rozporządzalną". Aby wyjaśnić, na czem polega owa „rozporządzalność" możemy się posłużyć porównaniem: jest to tak, jak gdyby ktoś posiadał znaczny kapitał, lecz nie mógł go wykorzystać, bo — przypuśćmy — znajduje się ze swym kapitałem na pustyni; albo żyje w warunkach normalnych, lecz własne skąpstwo uniemożliwia mu naruszenie kapitału. Tak samo zupełne zawieszenie czynności psychicznych w okresie wypoczynku, gdyby było możliwe, stwarzałoby najlep-

sze warunki odnowienia kapitału owej energji, lecz jednocześnie „zamrażałoby“ go.

Czynności w dniu odpoczynku nie powinny być ani wyczerpujące pod względem fizycznym, ani nużące pod względem psychicznym. Warunek ten zostanie spełniony, jeśli wypoczynek poświęcimy np. rozumnemu uprawianiu sportu, lub, wobec nieodpowiednich warunków zewnętrznych (np. atmosferycznych), stosownej lekturze, zebraniom towarzyskim, a przedewszystkiem przeżyciom estetycznym, jak np. słuchaniu koncertu, zwiedzaniu galeryj obrazów i t. p.

Powinno się odmieniać wrażenia w dniu odpoczynku; należy je przytem tak planować, aby nie były ani monotonne, ani też zbyt różnorodne. W pierwszym bowiem wypadku powstaje znużenie, w drugim — cierpi uwaga.



P. ZAREMBA ZOFIA w DROHICZYNIE POLESKIM: za tak miłe słowa uznania serdecznie dziękujemy.

„STAROŚĆ“: jod nie jest lekarstwem dla zdrowia obojętnym — zwłaszcza, że niektórzy ludzie są na jod bardzo wrażliwi. Nie radzimy bez porozumienia się z lekarzem dalszego zażywania jodu.

P. OLGA K. w BRODNICY: owszem, powinna Pani wyjechać z dzieckiem do Rabki.

„KANDYDATKA“ w STRYJU: zechce się Pani po żądane informacje zwrócić listownie: Państwowa Szkoła Położnych, Lwów, ul. Pijarów 4.

Inż. ST. M. w GDYNI: myli się Pan, im więcej będzie ludzi uświadomionych, tembardziej ocenią powagę wiedzy lekarskiej. Temsamem odpadnie im ochota do samoleczenia się lub słuchania rad przyjaciół.

Mjr. Z. K. w POZNANIU: radzimy Panu zwrócić się do lekarza-dentysty. Nieprawidłowo rosnące zęby mogą być u dziecka w tym wieku odpowiednio we wzroście regulowane.

„ZANIEPOKOJONY“ w DĘBLINIE: przeciw swędzeniu skóry głowy, łupieżowi i wypadaniu włosów nie pomoże ani golenie głowy ani wcieranie rozcieńczonego amoniaku (?!). Bezwzględnie radzimy zwrócić się do lekarza specjalisty chorób skóry.

P. STEFAN Z. w KALISZU: żadne leczenie nie jest potrzebne.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39.